

# Hinweise zur Übungsdurchführung der Somatischen Übungen nach Thomas Hanna

1. Matte oder Teppich nicht zu hart und nicht zu weich (Bett) > schmerzfrei liegen & gute Rückmeldung wenn Ausgangspositionen nicht schmerzfrei möglich, anpassen wie unter Video beschrieben, sonst weglassen
2. sanft, im bequemen Bereich:  
nicht über die Schmerzgrenze, nicht in die Dehnung
3. langsam Spannung aufbauen, maximal langsam Muskeln entspannen und dabei beobachten
4. andere Reize ausschalten: Ruhe, Augen schließen oder „auf unscharf“
5. 3-5 Wiederholungen mit voller Aufmerksamkeit
6. am besten täglich 20-30 Minuten,  
lieber regelmäßig wenig Zeit als nur selten viel
7. immer: vor- und nachspüren (im entspannten Stehen), Bauchatmung, Wölben und Abflachen, dann individuelle Übungen
8. normal (weiter-)atmen, wenn keine Atemvorgabe oder Bewegungsphase länger
9. Pausen machen
10. keine intensiven Übungen/Anstrengungen direkt im Anschluß eher Spaziergang